

Table with 7 columns (dates: 2024年 10月 28日(月) to 11月 3日(日)) and multiple rows of menu items. Each cell contains a list of ingredients and dishes for that day.

	2024年 10月 28日(月)	10月 29日(火)	10月 30日(水)	10月 31日(木)	11月 1日(金)	11月 2日(土)	11月 3日(日)
タ	小麦粉 卵 調合油 キャベツ にんじん ◆おでん(学)小盛 だいこん 生 しらたき 焼きちくわ チキンウインナー 蒸し昆布 小松菜(冷) 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん からし 練り ◆中華いか和え(学) 中華イカ だいこん 生 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆みそラーメン(小) 中華めん(乾) キャベツ 生 もやし ホールコーン(缶詰) ロースハム 卵 たけのこ(メンマ) 青ネギ みそラーメンの素 水 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 顆粒和風だし 食塩 ◆きびなごのカレー揚げ(学) きびなご 生 食塩 こしょう粉 片栗粉 カレー粉 調合油 サラダ菜 ◆白菜と小松菜のごまサラダ(学) はくさい(生) 小松菜(冷) ツナ缶 ごま むき 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 板こんにゃく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆くだもの(りんご) りんご生	にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 ウスターソース トマトケチャップ ピザ用チーズ レタス トマト生 ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆アスパラバター炒め アスパラガス(冷) ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター 顆粒コンソメ ◆たまごスープ(学) 卵 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆くだもの(メロン) メロン(生)	ホワイトシチュールウ (学) ◆オニオンリング&チキンリン オニオンリング チキンリング 調合油 トマトケチャップ ◆シーザーサラダ(学) レタス レッドキャベツ 結球葉 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 卵 粉チーズ クルトン シーザードレッシング ◆オニオンスープ(学) たまねぎ生 有塩バター 水 顆粒コンソメ 粉パセリ 乾 ◆くだもの(りんご) りんご生	ウスターソース にんにく おろし 顆粒コンソメ 有塩バター ナチュラルチーズ パル ◆ポトフ(学) じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー(冷) ロールキャベツ(50)冷 顆粒コンソメ ◆パンバンジーサラダ(学) ほぐし鶏 もやし 胡瓜 生 セロリ 生 トマト生 ごまドレッシング ◆たまごスープ(学) 卵 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆りんごヨーグルト(学) りんご生 プレーンヨーグルト(400g) はちみつ	塩だれ(市販) 卵 ◆大根和え物(学) だいこん 生 みずな 葉 生 ツナ 糸カツオ きざみのり 和風ドレッシングタイプ調 ◆鶏肉と里芋のみそ汁(学) 鶏もも肉 里芋 (令) にんじん 顆粒和風だし 合わせ味噌 青ネギ ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	きざみのり 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 顆粒和風だし ◆トマトと豚肉のふわふわ卵炒 トマト生 豚コマ スライス 卵 ごま油 顆粒中華だし しお ブラックペッパー ◆野菜たっぷりコーンスープ(学) 鶏むね肉 ブロッコリー(冷) じゃがいも たまねぎ生 ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ ホワイトソース 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)

Table with 7 columns (2024年 11月 4日(月) to 11月 10日(日)) and multiple rows of menu items including breakfast, lunch, and dinner options with ingredients and preparation methods.

	2024年 11月 4日(月)	11月 5日(火)	11月 6日(水)	11月 7日(木)	11月 8日(金)	11月 9日(土)	11月 10日(日)
タ	かつおだし 顆粒和風だし みりん 砂糖 料理酒 うすくちしょうゆ 青ネギ ◆もずくの酢の物 もずく 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) 酢 グラニュー糖 うすくちしょうゆ ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	白ごま 乾 ゆずドレッシング ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 サイダー	乾しいたけ みつば 生 ◆いんげんゴマ和え いんげん(冷) しめじ 生 白ごま 乾 顆粒和風だし ごま油 ごいくちしょうゆ ◆魚汁(学) 赤魚(20g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ゆず皮(冷) ◆くだもの(メロン) メロン(生)	ごま油 ごいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆豚しゃぶサラダ(学) レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚肉(もも) ごまドレッシング ◆沖縄そば汁(小) 沖縄そば麺 錦糸卵 チキアギ 青ネギ 顆粒和風だし 沖縄そばだし しお うすくちしょうゆ 料理酒 ◆杏仁フルーツ(学) 杏仁フルーツ缶 白玉粉	酢 砂糖 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	はくさい(生) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(りんご) りんご生	・卵 (学) 調合油 ◆チョコレギサラダ(学) サニーレタス 葉 生 レタス 絹ごし豆腐 白すりごま きざみのり チョコレギドレッシング(エ) ◆くだもの(GF) グレープフルーツ

	2024年 11月 11日(月)	11月 12日(火)	11月 13日(水)	11月 14日(木)	11月 15日(金)	11月 16日(土)	11月 17日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆魚のホイル焼き(学) 鮭(生) しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆おくらソテー(学) オクラ 果実 生 にんじん ツナ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆具だくさんもずく汁(学) もずく 絹ごし豆腐 にんじん たまねぎ しめじ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 みつば 生 ◆くだもの(パイ) パインアップル 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り焼き(学) まさば 生 料理酒 みりん しょうが おろし こいくちしょうゆ みりん ◆だいこん 生 かいわれだいこん ゆずドレッシング ◆ひじきの五目煮(学) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ えだまめ 冷凍 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆みそ汁(あさり)学 あさり 生 カットわかめ みつば 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆赤魚の煮付け(学) 赤魚(60g) しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆アスパラバター炒め アスパラガス(冷) ホールコーン(缶詰) ベーコン スライス 有塩バター 顆粒コンソメ ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆すまし汁(もずく) もずく かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ホットドッグ(ツナポテトサラダ) コッペパン じゃがいも たまねぎ にんじん 胡瓜 生 ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 しお ブラックペッパー ◆スクランブルエッグ 卵 調合油 しお こしょう粉 トマトケチャップ ◆チーズ(学) 6Pチーズ ◆コールスローサラダ(学) キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスロードレッシング ◆コンソメ コーンクリームスープ ホールコーン(缶詰) 普通牛乳 粉パセリ 乾 ◆ヨーグルト和え(学) バナナ 生 パインアップル 缶詰 黄桃缶 プレーンヨーグルト(400g)	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のムニエル 鮭(生) しお 小麦粉 マーガリン 調合油 スパゲッティ(乾) オリーブ油 むきエビ(冷) しそ しお こしょう粉 ◆卵焼き(学) 卵 しお 調合油 だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆こんにゃくの白和え(学) 沖縄豆腐 にんじん 切こんにゃく こまつな 葉 生 白ごま 乾 顆粒和風だし 合わせ味噌 うすくちしょうゆ ◆味噌汁(キャベツ) キャベツ にんじん 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(パイ) パインアップル 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆☆試合当日メニュー☆ ◆(試合前)餅入りみぞれうどん うどん(冷) なると もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 大根おろし(冷) 青ネギ ◆捕鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆フルーツ盛り合わせ(学) 梨(生) キウイフルーツ(ゴールド) ◆気になる野菜100 賛沢野菜 賛沢野菜1日分	◆☆試合当日メニュー☆ ◆ごはん(学) 米 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 食塩 こしょう粉 だいこん 生 しそ 減塩しょうゆ ◆ほうれん草のしらす和え(学) ほうれん草(冷) しらす干し 半乾燥品 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆きつねうどん汁(学)小 うどん(冷) 油揚げ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆気になる野菜100 β-カロ 気になる野菜β-カロテ
間	◆捕鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆補揚げパン(学) 揚げパン	◆補梅と大葉のおにぎり 米 種ぬきかつお梅 しそ 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油	◆補ジュースおにぎり 米 豚ロース1cmスライス にんじん 蒸しかまぼこ ひじき(乾) 青ネギ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 しお 調合油	◆補塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾
昼	◆スパゲティミートソース(学) スパゲッティ(乾) 粉パセリ 乾 豚ひき肉 鶏ミンチ たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) トマトケチャップ トマトソース ミートソース 調合油 ◆豚しゃぶサラダ(学) レタス 胡瓜 生 みょうが トマト生 豚肉(もも) ごまドレッシング ◆具だくさんコンソメスープ(学) キャベツ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ホールコーン(缶詰) チキンウィナー 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(りんご) りんご生	◆キムチチャーハン(学) 米 ベーコン スライス たまねぎ にんじん 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) 食塩 顆粒中華だし こいくちしょうゆ こしょう 白 粉 調合油 ◆豚しゃぶ(学) しお こしょう粉 調合油 キムチの素 はくさいキムチ 葉ねぎ 葉 生 ◆エビチリ(学) むきエビ(冷) 料理酒 しょうが おろし 片栗粉 調合油 長ネギ トマトケチャップ 料理酒 砂糖 しょうが こいくちしょうゆ 鳥がらだし オイスターソース しょうが おろし にんにく おろし トウバンジャン 水 ◆春雨サラダ(学) はるさめ 普通はるさめ ロースハム 胡瓜 生 白ごま 乾 卵 にんじん きくらげ 乾 中華ドレッシング ◆中華風スープ テンゲンサイ 葉 生 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 中華だし 卵 しお こしょう 白 粉 ごま油 ◆くだもの(梨) 梨(生)	◆三枚肉そば 沖縄そば麺 三枚肉(ブロック) 料理酒 グラニュー糖 こいくちしょうゆ しょうが チキアギ こまつな 葉 生 葉ねぎ 葉 生 食塩 鳥がらだし 沖縄そばだし こいくちしょうゆ ◆野菜炒め(学) キャベツ にんじん たまねぎ 豚コマ スライス にら 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆ゆで卵 卵 しお ◆三色なます(学) だいこん 生 かに風味かまぼこ(令) 胡瓜 生 しままーす 酢 砂糖 ◆ぜんざい(学) 金時豆 押麦 砂糖 黒砂糖 しお 水 白玉団子(冷)	◆親子丼(学) 米 鶏もも肉 たまねぎ生 にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 顆粒和風だし みつば 生 きざみのり ◆さばの竜田揚げ(学) まさば 生 しょうが おろし 片栗粉 キャベツ 清酒 純米酒 こいくちしょうゆ 調合油 ◆タコキムチ和え まだこ ゆで 胡瓜 生 キムチの素 砂糖 ◆赤だし汁(学) なめこ 生 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 赤だしみそ 青ネギ ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	◆ごはん(学) 米 ◆チキンマト煮(学) 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース 冷凍 オリーブ油 にんにく おろし こしょう粉 顆粒コンソメ とまと缶詰 トマトケチャップ ◆パパイヤいりち(学) パパイヤ 未熟 生 にんじん ツナ にら 調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆イカリング(学) いかリングフライ(冷) 調合油 マヨネーズ 全卵型 ◆たまごスープ(学) 卵 ホールコーン(缶詰) 豆苗 顆粒コンソメ しお ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	◆ごはん(学) 米 ◆漬物 漬物 しば漬 ◆チキンの照り焼き(学) 鶏もも肉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 清酒 純米酒 調合油 ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし しお 調合油 ◆ほうれん草のソテー(学) ほうれん草(生) しめじ にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 有塩バター しお 顆粒コンソメ ◆パプリカ炒め(学) 赤ピーマン生 黄ピーマン ちくわ(20g) ごま油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 七味唐辛子 ◆キャロットラペ(弁) にんじん たまねぎ生 オレンジジュース オリーブ油 粒入りマスタード 酢 しお ◆グレープフルーツジュース グレープフルーツ 果実	◆ごはん(学) 米 ◆タンダーリーチキン(学) 鶏もも肉 ヨーグルト 全脂無糖 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース はちみつ 食塩 こしょう粉 しょうが おろし にんにく おろし 調合油 ◆(付)ポテトフライ フライドポテト 調合油 しお 粉パセリ 乾 ◆アスパラの肉巻き(学) アスパラガス(冷) 豚コマ スライス しお こしょう粉 調合油 めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾 ◆切り干し大根の煮物(学) 切干しだいこん 乾 にんじん 油揚げ 調合油 顆粒和風だし 砂糖 うすくちしょうゆ 白ごま 乾 ◆ピーマンの塩昆布和え 青ピーマン生 塩昆布 ごま油 ◆パインジュース パインアップル 果実飲
夜	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆ザバス(200ml)バナナ	◆補)ひじき豆おにぎり 米 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml

	2024年 11月 11日(月)	11月 12日(火)	11月 13日(水)	11月 14日(木)	11月 15日(金)	11月 16日(土)	11月 17日(日)
タ	◆ごはん(学) 米 ◆なすとチキンのチリソース炒 鶏もも肉 こいくちしょうゆ 片栗粉 なす じゃがいも にんじん れんこん 生 調合油 チリソース トマトケチャップ 青ネギ ◆スコップコロケ(学) じゃがいも 牛乳(大) たまねぎ にんじん あいびき肉 むき枝豆 ホールコーン(缶詰) しお うすくちしょうゆ みりん 砂糖 顆粒コンソメ マーガリン マヨネーズ 全卵型 パン粉 粉チーズ 粉パセリ 乾 ◆チョコレグサラダ(学) サニーレタス 葉 生 レタス ほぐし鶏 絹ごし豆腐 ながいも 白すりごま きざみのり チョコレグドレッシング(エ ◆キムチチゲ(学) 豚コマ スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆杏仁フルーツ(学) 杏仁フルーツ缶 白玉団子(冷)	ザバス(乳飲料)200ml ◆豚丼(学) 米 豚コマ スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒 長ネギ こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 青ネギ 卵 ◆ツナ和え(学) 胡瓜 生 ホールコーン(缶詰) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆豆乳茶碗蒸し(学) 卵 豆乳 めんつゆ 三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆アーサ汁(学) あおさ 素干し 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 食塩 顆粒和風だし ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆ごはん(学) 米 ◆ゆで豚の薬味ソースかけ(学) 豚かたロース(ブロック) 料理酒 砂糖 長ネギ 胡瓜 生 みょうが しそ こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 レタス ◆ポテトフライ フライドポテト 調合油 しお 粉パセリ 乾 ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) レタス ホールコーン(缶詰) ほぐし鶏 ごまドレッシング ◆もやしとひき肉と坦々豆乳ス もやし にら 絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆乳 ごま油 白すりごま ラー油 みりん こいくちしょうゆ 合わせ味噌 しょうが おろし にんにく おろし ◆くだもの(りんご) りんご生	◆あわごはん(学) 米 マージン ◆揚げない油淋鶏(学) 鶏むね肉 食塩 砂糖 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 調合油 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 酢 ごま油 レタス ◆にんにくの芽炒め(学) にんにくの芽(冷) たまねぎ にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(干 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 調合油 マーガリン しお こしょう粉 にんにく おろし ◆中華もやしサラダ(学) もやし 胡瓜 生 ロースハム こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 顆粒中華味 白ごま 乾 ◆サンラータン(学) 卵 はくさい(生) 乾しいたけ 豆苗 鳥がらだし こいくちしょうゆ オイスターソース 酢 ラー油 片栗粉 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆☆試合前日メニュー☆ ◆ほうれん草とツナの和風スパ スパゲッティ(乾) ほうれんそう(生) たまねぎ ツナ缶 しめじ 有塩バター しそ きざみのり 白ごま 乾 めんつゆ 三倍濃厚 顆粒和風だし ◆トマトと豚肉のふわふわ卵炒 トマト生 豚コマ スライス 卵 ごま油 顆粒中華だし しお ブラックペッパー ◆野菜たっぷりコンソメスープ(学) 鶏むね肉 ブロッコリー(冷) じゃがいも たまねぎ生 ホールコーン(缶詰) 顆粒コンソメ ホワイトソース 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(メロン) メロン(生)	◆☆試合前日メニュー☆ ◆アスリート用ビビンバ丼(学) 米 豚肩ロース(細切り) にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ コチュジャン ほうれん草(冷) ごま油 鳥がらだし もやし ごま油 鳥がらだし にんじん ごま油 しお はくさいキムチ 卵 ◆胡瓜とタコの酢の物(学) 胡瓜 生 まだこ 生 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆鶏塩そうめん(学) そうめん・乾 鶏むね肉 キャベツ 青ネギ 鳥がらだし にんにく おろし しお こしょう粉 ごま油 白すりごま ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん(学) 米 ◆Wボークカレー 豚ロース1cmスライス ボークランチョンミート にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ カレールー 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) メロン(生) りんご生